



Liikuttavin työpaikka
Kymenlaaksossa 2023

KYMENLAAKSON URHEILUGAALA 2.2.2024

KymLi -paikallistapaaminen

Kotkan kaupungin henkilöstöliikunnasta

28.3.2024



Henkilöstöliikunta Kotkan kaupungilla

- Kaupunkistrategia, henkilöstöohjelma, henkilöstökertomus
- Vuotuinen työhyvinvointisuunnitelma
- Työhyvinvointitiimi (3+1 hlöä) - tiivis yhteistyö sekä suunnittelussa että toteutuksessa
- Painotus työhyvinvointia ja työkykyä edistävässä toiminnassa ja liikunnassa
- *Työterveysyhteistyö*
- *Henkilöstöedut, esim. uinti ja sali 1 € ja teatterilipun alennukset*



Työhyvinvointisuunnitelma 2024

Suunnitelma sisältää henkilöstöpalveluiden toteuttamat työhyvinvointia edistävät sekä sairauspoissaoloja vähentävät toimenpiteet vuoden 2024 aikana.
 Työhyvinvointia edistävillä toimenpiteillä on varattu budjetissa 58.500 €
 (Kustannuspaikka 1423, toiminto K121 - Työhyvinvointi)

Suunnitelmaa voidaan muuttaa vuoden kuluessa, mikäli määrärahoja on käyttämättä tai olennaisia toimenpiteille ilmaantuu. Tapahtumien ajankohtaa voidaan myös joutua vaihtamaan käytännön järjestyksen johdosta. Myös sisällöt voivat jossain määrin muuttua tai tarkentua.

LIIKUNTARYHMÄT VUONNA 2024
 Ohjattua kuntoliikuntaa ja lajikokeiluja
 Defendo ja/tai kuntonyrkkeily
 Kohderyhmä: Avoin kaikille, sitovat ilmoittautumiset etukäteen.

Palloilua
 Padel, sähly, sulkapallo ja/tai tennis
 Kohderyhmä: Avoin kaikille, sitovat ilmoittautumiset etukäteen.

Kuntosaliharjoitteluryhmä alkeis- ja jatkoryhmä
 Kuntosaliharjoitteluun ja terveysohjaukseen keskittyvä ryhmä, johon hakeudutaan oman motivaation mukaan.
 4 viikon ajan 2 krt/ viikko

Vesijuoksuryhmä 4 kpl
 Kohderyhmät: Avoin kaikille harjoittelijoille, ei ennakkoilmoittautumisia

18.12.2023

	Yhteensä	1 000 €
Avoimet jumpparyhmät (2-4 kpl) Kohderyhmät: Avoin kaikille harjoittelijoille, ei ennakkoilmoittautumisia Kerran viikossa 10 viikon ajan keväällä ja syksyllä (yht. 40 kertaa), eri teemoilla viikottain.	Toteutus Kevät Syksy Ryhmähinta	Määrä 1 tai 2 1 tai 2 600 €
	Yhteensä	
Pilatesryhmä tai joogaryhmä Kohderyhmä: Avoin, sitovat ilmoittautumiset etukäteen Etä- ja/ tai lähiryhmä, 10 kokoontumiskertaa	Toteutus Kevät Ryhmähinta	Määrä 1 2 000 €
	Yhteensä	
FLOW-valmennus Kohderyhmä: Avoin, sitovat ilmoittautumiset etukäteen Fitfarmin verkkovalmennus: joogaa, pilatesta, jumppaa ja rentoutusta Noin 50 osallistujaa, kesto 6-8 vkoa	Toteutus Syksy Ryhmähinta	Määrä 1 2 000
	Yhteensä	
Haaveena juokseminen Kohderyhmä: Avoin kaikille aloittelijoista ja jo juoksua harrastaville. Ryhmässä käydään läpi harjoitteita, jotka tukevat juoksemisen aloittamista ja harrastamista.	Toteutus Syksy/ Kevät	Määrä 1
	Yhteensä	
Virkistystä melomalla Kohderyhmä: Avoin kaikille melonnasta kiinnostuneille	Toteutus Alkusyksy	
	Yhteensä	
Liikuntaryhmät yhteensä:		

Toteutus Kevät	Määrä 2
Ryhmähinta	1 000 €
Yhteensä	2 000 €
Toteutus Kevät	Määrä 2 x 12 kertaa
Syksy	2 x 10 kertaa
Ryhmähinta	1 000 €
Yhteensä	4 000 €

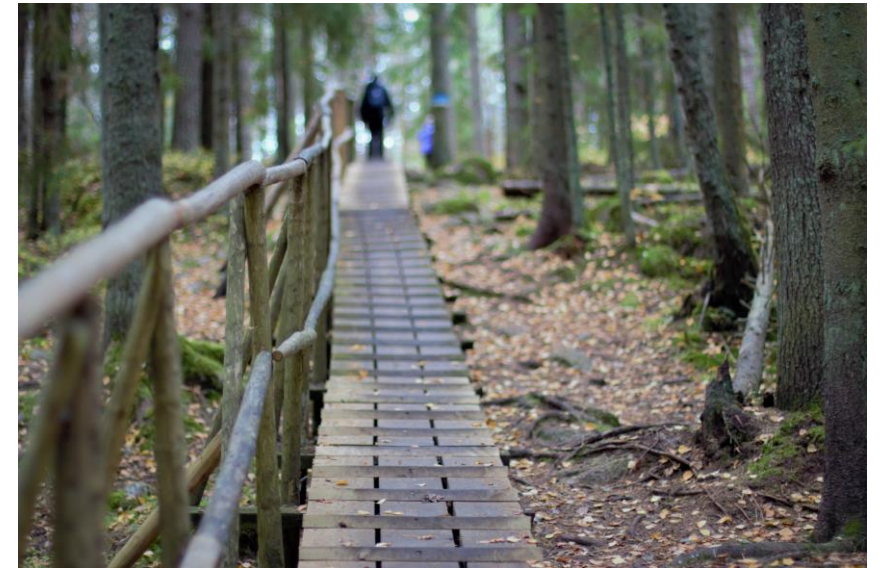
MUUT TYÖHYVINVOINTITOIMENPITEET 2024

Kuntoremontit Kaksi kuntoremonttia, avo- ja laitospalveluiden, kohderyhmät / teemat: 1. Kehä ja mieli/ esihenkilö 2. Tules	Aikataulu	Toteutus
		Ryhmähinta
		Yhteensä:
Mielen hyvinvointi- teemavuosi 2024 Teemoina: Mielen hyvinvoinnin kokonaisvaltainen vahvistaminen		Toteutus Koko vuosi
		Yhteensä:
Hyvinvointiviikot Luentosarja sekä muuta työhyvinvointia tukevaa toimintaa 2024 teemavuosi huomioiden.		Toteutus Syksy
		Yhteensä:
TyHy -iltapäivä Kaupungin työntekijöille avoin työhyvinvointitapahtuma.		Toteutus Syksy
		Yhteensä:
Vuoden työntekijä ja esihenkilö 2024 -palkinto		Toteutus Syksy
		Yhteensä:
Tervetuloa Kotkan kaupungille työhön! Perehdytystilaisuus uusille työntekijöille 2 krt. vuodessa		Toteutus: äänestys
		Yhteensä:
HEIAHEIA- palkitseminen Loppuvuoden 2023 liikuntakampanjan palkinto osallistujille.		Toteutus Kevät/ Syksy
		Yhteensä:
Rentoutuskurssi Rentoutuminen palautumisen tukena.		Toteutus :
		Yhteensä:
Luontoretki Voimavarojen vahvistamista luonnossa liikkuen		Toteutus Syksy
		Määrä 1
		Yhteensä:



Tavoitteena ”jokaiselle jotakin”

- Erilaisia liikuntalajeja - eri tasoisille liikkujille
- Etä- ja lähitoimintaa
- Taukoliikuntasovellus BreakPro istumatyöhön
- Henkilöstöluentoja
 - Mm. liikunnan terveyshyödyistä, etätöön ergonomiasta, vireydestä & palautumisesta
- Henkilöstön toiveita huomioiden:
 - Palautekyselyt
 - Kuunnellaan toiveita myös ajankohdista, kellonajoista ja fyysisistä paikoista
 - Laajempi henkilöstöliikunnan kysely 2023 (opinnäytetyö)
- Viestintä pitkin kautta, isompina ja pienempinä kokonaisuuksina
- Kampanjat:
 - Henkilöstön hyvinvointiviikot syyskuussa, ml. tyhy-iltapäivä
 - HeiaHeia –hyvinvointisovellus 2023 (myös valtuusto mukana)
 - Vuoden työyhteisö 2023 – oman työkyvyn ylläpitämisen teemavuosi
 - Sokeriton 100 päivää, myös tipattomalle tammikuulle kannustettu
- Terveet elämäntavat ja painonhallinta vahvasti esillä
 - Elämäntapamuutosten tueksi myös kuntoremontit
 - Painonhallintaryhmiä tarjottu ja työterveyden toimintasuunnitelmassa mm. savuttomuushoitomahdollisuus



Kannustaminen työmatkaliikuntaan

- Vuotuiset kilometrikisat
- Vuoden kestävä liikkuja
- Pyöräsäilytys sekä puku- ja suihkutilat



Mikä kiinnostaa?

- Lähes kaikki liikuntakurssit ovat suosittuja henkilöstön keskuudessa!
- Kestosuosikit esim. tyhy-jumppa ja uimaan/salille eurolla
- Uudet lajikokeilut kuten padel, nyrkkeily, melonta, etäjooga jne. herättäneet paljon kiinnostusta.
- Myös esim. kuntosaliohjaus ja kuntoremontit (uudessa?) nousussa.



Tuumailua mahdollisista haasteista

- Toiveet liikuntaseteleistä ja esim. työsuhdepolkupyöristä.
- Omaehtoiset aktiiviset vs. suurin tarve liikunnan lisäämiselle - kohtaavatko?
 - Passiivisen liikkujan on helpompi osallistua valmiiksi järjestettyyn ja ohjattuun liikuntaan – mahdollisimman matala kynnyks.

- Yhdessä osallistuminen lisää työyhteisöjen yhteisöllisyyttä ja hyvää meininkiä.
- Kaiken kaikkiaan monet työntekijät ovat liikuntamahdollisuuksiin todella tyytyväisiä. 😊
- **Iloinen mieli ja muut liikunnan hyödyt – parempi työkyky**





Suomen Aktiivisin Työpaikka - henkilöstöliikunnan nykytila -kartoituksen hyödyt ja seuraukset:

- Katse henkilöstön osallistamiseen -> henkilöstöliikunnan kysely ja palautteiden hyödyntäminen v. 2024 suunnittelussa
- Tietoisempi ote, myös henkilöstöliikunnan ja esim. kampanjoiden järjestämisen hyödyistä.
- Merkityksellinen työ & toiminta näkyväksi.
- Myönteiset vaikutukset työnantajakuvaan!





KIITOS!



Tommy Larvi, työsuojelupäällikkö
Anna Vanhala, henkilöstösuunnittelija
Henkilöstöasioiden yksikkö
KOTKAN KAUPUNKI

